

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный Директор

ООО «ПРОФИТОФ»

« 01 »

О.Н. Щенникова

2021 год

Примерное меню на 10 дней

осенне-зимний период

категория детей с 7-11 лет и детей 12-17 лет

на основе единого регионального перспективного меню, согласованное с Управлением
Роспотребнадзора по Ростовской области.

Рацион питания в региональном меню сбалансирован по соотношению белков, жиров и углеводов, энергетической ценности. Предусмотрен баланс состава блюд по витаминам и минеральным веществам и соответствует принципам здорового питания, установленным Федеральным законом от 1 марта 2020 года № 47-ФЗ.

Единое региональное меню рассчитано исходя из расширенного химического состава по 24 показателям (по витаминам, пищевым волокнам, флавоноидам, микроэлементам и полиненасыщенным жирным кислотам – Омега 3 и 6).



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Глубокинской казацкой СОШ № 1

Некрасова М.С.

" 01 " 02 2021 год

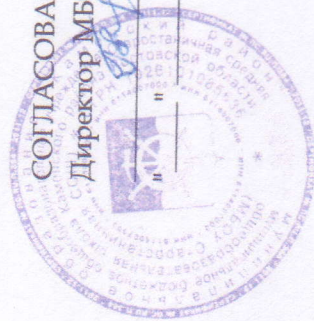


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Верхнепиховская СОШ

Романенко И.И.

" " " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Старостаничная СОШ

Буслаева М.А.

" " " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Глубокинской СОШ № 32

Тараба Е.А.

" " " 2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:														
Завтрак:															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86	
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02	
	Хлеб из муки пшеничной	40	0,32	29	0,52	264,36			160	0,4	9,6	12		0,08	
434	Булочка молочная	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	
	ИТОГО Завтрак:	510	15,67	51,32	66,33	791,14	0,38	1,55	267,7	3,28	409,23	461,32	60,38	2,47	
Обед:															
82 К	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	3,61	13,95	55,68	0,01	3,99		1,54	21,28	24,38	12,29	0,79	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	
268	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	
304	Виточек	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	14,58	21,8	2,2	
342	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	44,15	27,66	0,63	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	ИТОГО Обед:	820	25,26	26,65	127,3	815,22	0,33	30,13	22	7	125,93	409,38	124,82	8,17	
ИТОГО День 1		1330	40,93	77,97	193,63	1606,36	0,71	31,68	289,7	10,28	535,16	770,7	185,2	10,64	
День 2	ВТОРНИК:														
Завтрак:															
224	Запеканка из творога с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	
379	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	
15	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	
	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	
434	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	44,8	13,2	0,08	
	Булочка молочная	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	
	ИТОГО Завтрак:	40	36,2	26,97	94,33	765,13	0,5	3,63	138,75	3,9	585,9	607,53	105,09	2,39	
Обед:															
43	Винегрет овощной														
96	Рассольник Ленинградский	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5	
288	Птица отварная	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	
309	Макарона отварные	80	13,52	24,55	1,02	128,2	0,03	1,89	78,56	1,67	44,8	13,66	16,22	1,52	
		150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	ИТОГО Обед:		36,18	34,95	114,53	767,16	0,42	29,85	124,4	6,33	139,18	443,51	101,86	6,93	
ИТОГО 2 День			72,38	61,92	208,86	1532,29	0,92	33,48	263,15	10,23	725,08	1051,04	206,95	9,32	

55	Салат из свеклы с огурцами соевыми	160	0,85	3,62	12,76	51	0,02	3,57			18,43	21	11,17	0,64
113	Суп лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08
291	Пирог из птицы	200	21,83	19,95	37,54	418	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
348	Компот из плодов и/или ягод сушеных	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	27,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:		41,96	27,29	118,14	850,95	0,51	12,54	116,29	5,58	121,16	497,18	121,81	7,12
День 6	ИТОГО 5 День		62,19	44,42	198,75	1410,24	0,85	50,43	134,59	8,47	209,96	790,14	206,21	12,8
	ПОНЕДЕЛЬНИК:													
	Завтрак:													
221	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
377	Молоко ступенное, 8,5 %	15	1,05	1,27	8,4	49,2		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	89,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,88
	ИТОГО Завтрак:		26,37	18,58	77,96	593,04	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	5,37
	Обед:													
43	Винегрет овошный	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5
98	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,48	1,32
260	Гуляш	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	27,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:		40,91	26,58	103,47	817,46	0,64	35,14	36	6,52	113,3	604,72	228,45	12,06
День 7	ИТОГО 6 День		67,28	45,16	181,43	1410,5	0,95	55,95	116	9,62	338,46	937,88	300,9	17,45
	ВТОРНИК:													
	Завтрак:													
70	Огурец соевый	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
239	Тедфели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
382	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Зефир	15	0,08		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08
221	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
377	Молоко ступенное, 8,5 %	15	1,05	1,27	8,4	49,2		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08
	ИТОГО Завтрак:		26,37	18,58	77,96	593,04	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	5,37
	Обед:													
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3

297	Фрикадельки из кур или бройлерного цыпленка	80		21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03
321	Капуста тушеная	150		3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200		0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
30	Хлеб из муки пшеничной	30		2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
40	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:			35,1	29,36	92,64	779,02	0,46	112,5	105	5,24	234,82	407,38	154,65	8,83
	ИТОГО День:			61,47	47,94	170,6	1372,06	0,77	133,31	185	8,34	459,98	821,04	226,9	14
День 8	СРЕДА:														
	Завтрак:														
289	Рагу из птицы	200		19,91	12,863	60,713	423,613	0,08	12,95	16,09	2,18	42,06	123,66	44,23	2,2
376	Чай с сахаром	200				11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
434	Булочка молочная	40		5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб из муки пшеничной	20		1,58	0,2	9,6	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО Завтрак:			26,94	18,793	114,573	721,243	0,42	13,61	18,29	4,8	94,41	232,48	82,07	4,32
	Обед:														
45	Салат из белокочанной капусты	60		0,79	1,95	12,87	36,24	0,01	10,26		1,41	14,98	16,98	9,06	0,28
103	Суп картофельный с макаронами издеями	250		10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52
224	Котлета или биточек рыбный	100		13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83
312	Пюре картофельное	150		3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
359	Кисель из сока плодового или яблочного с сахаром	200		0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15
	Хлеб из муки пшеничной	30		2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:			33,43	14,87	128,32	743,73	0,57	57,3	52,4	6,5	166,42	534,84	154,14	6,43
	ИТОГО 8 День:			60,37	33,463	242,893	1464,973	0,99	70,91	70,69	11,3	260,83	767,32	236,21	10,75
День 9	ЧЕТВЕРГ:														
	Завтрак:														
175	Капша вязкая молочная рисовая из риса и пшена	205		7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83
382	Какао на молоке	200		5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
15	Сыр порционный	20		4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
14	Масло порциями	10		0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
	Хлеб из муки пшеничной	40		3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08
	Фрукты (груша)	150		0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
	ИТОГО Завтрак:			21,08	25,6	89,62	677,37	0,26	9,64	139,06	1,49	646,11	566,67	117,67	5,24
	Обед:														
70	Отурец соевый	30		0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
102	Суп картофельный с горохом	250		5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98
294	Котлеты рубленные из птицы	80		12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63
309	Макаронны отварные	150		5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83
342	Компот из свежих плодов	200		0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб из муки пшеничной	30		2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:			29,88	21,6	115,34	776,59	0,63	23,66	51,13	9,08	122,26	326,36	104,95	9,03

День 10	ИТОГО 9 День	50,96	47,2	204,96	1453,96	0,89	33,3	190,19	10,57	768,37	893,03	222,62	14,27
	ПЯТНИЦА:												
	Загтрак:												
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,95	12,87	36,24	0,01	10,26		1,41	14,98	16,98	9,06	0,28
279	Гетрелл	80	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17
171	Капша трешевая рассольная	150	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
	Хлеб из муки пшеничной	40	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08
	Маршмелл	15		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
	ИТОГО Загтрак:		18,98	110,58	682,21	0,49	14,46	45,7	4,1	184,34	458,94	192,21	6,36
	Обед:												
43	Винегрет овощной	60	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5
99	Суп из овощей	250	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83
259	Жаркое по-домашнему	200	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9
	Сок фруктовый	200			92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб из муки пшеничной	30	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:		29,83	87,27	718,59	0,87	59,75	0	6,59	106,5	409,32	126,15	9,43
	ИТОГО 10 День		48,81	197,85	1400,8	1,36	74,21	45,7	10,69	290,84	868,26	318,36	15,79
	Итого за загтрак		233,41	813,74	6369,29	3,478	196,19	1217,9	29,452	302,159	3919,671	894,497	46,68
	Среднее значение за загтрак		23,341	81,374	636,929	0,3478	19,619	121,79	2,9452	302,159	391,9671	89,4497	4,668
	Соотношение ЕЖУ в % от ЭЦ		33%	51%									
	Выполнение СанПиН 2020												
	Итого за обед		29,55%	24,29%	27,10%	31,62%	32,70%	17,40%	29,45%	27,47%	35,63%	35,78%	38,90%
	Среднее значение за обед		241,58	1064,37	7410,44	5,2	451,71	574,52	65,46	1433,26	4421,93	1317,65	76,87
	Соотношение ЕЖУ в % от ЭЦ		24,158	106,437	741,044	0,52	45,171	57,452	6,546	143,326	442,193	131,765	7,687
	Выполнение СанПиН 2020		28%	55%									
	Итого день		30,58%	31,77%	31,53%	47,27%	75,29%	8,21%	65,46%	13,03%	40,20%	52,71%	64,06%
	Среднее значение за день		474,99	1878,11	13779,73	8,678	647,9	1792,42	94,912	4454,19	8341,601	2212,147	123,55
	Соотношение ЕЖУ в % от ЭЦ		47,499	187,811	1377,973	0,8678	64,79	179,242	9,4912	445,4419	834,1601	221,2147	12,355
	Выполнение СанПиН 2020		28%	55%									
	Итого		60,13%	56,06%	58,64%	78,89%	107,98%	25,61%	94,91%	40,49%	75,83%	88,49%	102,96%
	Усредненная потребность в пищевых веществах для		70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Потребность в веществах для обучающихся 7-11 лет		79	335	23500	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Коэффициент потерь												
	Распределение ЭЦ		0,8	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
		Загтрак	27,10%	Норма									
		Обед	31,53%	30-35%									